

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan-temuan yang dipaparkan pada hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh *single leg speed hop* terhadap peningkatan kemampuan hasil *Lompat jauh* pada siswa SMP Negeri 1 Telaga.” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan *single leg speed hop* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana *single leg speed hop* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh. Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan kemampuan lompat jauh merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari kemampuan lompat jauh berasal dari data populasi yang homogen (sama).

5.2 Saran

Berkenaan dengan hasil penelitian yang diperoleh, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

1. Kepada instansi, kualitas pelatihan seseorang pelatih sangat penting karena ia menjadi ujung tombak terjadinya perubahan dari sebelum bisa menjadi bisa, dari belum menguasai menjadi menguasai, dari belum mengerti menjadi mengerti melalui proses pembinaan maupun pelatihan. Kenyataan menunjukkan bahwa mayoritas pelatih bukan berlatar belakang ilmu keolahragaan. Ilmu kepelatihan selama ini mereka terapkan hanya semata-mata didapat dari upaya mencari tahu sendiri atau belajar dari pengalaman dilapangan. Oleh karenanya sangat penting bagi intstitusi yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang professional diharapkan

akan member kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan siswa.

2. Bagi guru/pelatih hendaknya menyiapkan perencanaan atau program pelatihan mulai dari program mingguan bulanan dan tahunan. Disamping itu pula, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dalam proses pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif siswa lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Disamping itu selain memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperlihatkan faktor-faktor lain diluar daya ledak power otot tungkai dan kecepatan lari sebagai bagian dari diri siswa yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.
3. Bagi siswa, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil kemampuan lompat jauh gaya yang diperoleh dapat lebih baik
4. Bagi peneliti yang lain, untuk lebih menyakinkan temuan-temuan dalam penelitian ini, diperlukan kajian yang lebih mendalam dengan melakukan penelitian pada cabang olahraga lain maupun bentuk,model dan metode latihan lain, sehingga benar-benar memberikan sumbangan bagi pendidikan khususnya dibidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi I Putu. 2013. *Pengaruh Pelatihan Double Leg Speed Hop Dan Knee Tuck Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. Singaraja : Universitas Pendidikan Ganesha.
- Ali Satia Graha. 2013 *Pengaruh Latihan Pliometrik Single Leg Hop Dan Double Leg Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Dan Waktu Tempuh Pelari 110 Meter Gawang*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Chandra Sodikin dan Sanoesi Achmad. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : PT Arya Duta.
- Fitri. 2013. *Perbandingan Latihan Double Leg Speed Hop Dengan Single Leg Speed Hop Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa Smk Abdurrah Pekanbaru Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli*. Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau.
- Hidayat Yusuf, Dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/SMK*. Jakarta : Armico.
- Isnaini, Faridha dan Sri Santoso Sabarini. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta. Mediatama
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK; UNESA
- Nurhulda Hilman dan Kusumawati mia. 2010. *Arena Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : PT Sinergi Pustaka Indonesia
- Radcliffe dan Farentinos. 2002. *Pliometrik Untuk Meningkatkan Power*. Terjemahan oleh Furqon & Doewes. 2002. Surakarta. Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret
- Rusli.2013 *Pengaruh Latihan Pliometrik Single-Leg Tuck Jump Dan Double-Leg Tuck Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pada Pemain Sepakbola*. Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK Universitas Negeri Makassar.

- Roji.2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Sarjana Budi Admadja dan Sunarto J.T Bambang. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : CV Teguh Karya.
- Susanto, Adi. 2013. *Proses Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Latihan Rintangan dan Latihan Meraih Sasaran pada Siswa Siswi Kelas 2a MI Almaarif 02 Pagentan Singosari*. Jurnal.
- Sutrisno Budi dan Khafadi B. Muhamad. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : CV Putra Nugraha.
- Wahyuni Sri, Dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : PT Wangsa Jatra Lestari.
- Wisahati Sunjata Aan dan Santosa Teguh. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : CV Setiaji.